Nr 2. STYCZEŃ 1959 r.

na NARTACH



1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA

1 luty — to nasze narciarskie święto. W tym roku obchodzimy je pod hasłem — idziemy z narciarstwem do wszystkich. Aby je zrealizować, będziemy musieli każdemu, ktokolwiek stoi na nartach dać możność zetknięcia się ze sportem narciarskim, dać mu przyjemność walki na trasie, przyjemność pokonywania przestrzeni, a najlepszym — radość zwycięstwa.

Najprostsze, najłatwiejsze do realizowania to następujące imprezy, którymi możemy uczcić nasze narciarskie święto —

1. *zawody dla dzieci*
2. *zawody o odznakę sprawności PZN*
3. *raid narciarski.*

Czyli formy różnorodne — trzeba się tylko zdecydować.

RZUCAMY WIĘS HASŁO — KAŻDY KLUB LUB SEKCJA NARCIARSKA — ORGANIZATOREM CO NAJMNIEJ JEDNEJ Z WYŻEJ PODANYCH IMPREZ W DNIU 1.II.BR.

Najwięcej radości dają i organizatorom i startującym, zawody dla dzieci. Zgromadźcie je wszystkie, począwszy od tych 4-letnich, aż do tych z wieku juniorskiego. Start w biegach — może być na bieżni, l.a. pokrytej śniegiem, a zaznaczonymi torami, jak w sztafetach. Dystanse pomoże Wam ustalić lekarz. WKN od lat organizuje je na dystansach (pierwsza cyfra — dziewczęta, druga — chłopcy).

4—5	lat	—	60 m	80 m
6—7	lat	—	80 m	100 m
8—9	lat	—	150 m	200 m
10—11	lat	—	200 m	300 m
12—13	lat	—	400 m	600 m

Naturalnie to są dystanse dla dzieci, które dotąd nie biegały zawodniczo i mają one charakter propagandowy. Spróbujcie i Wy w Waszym klubie zrobić zawody dla dzieci. A potem napiszcie do nas i przyślijcie zdjęcia. W nr 4 postaramy się podać wykaz wszystkich zawodów zorganizowanych dla dzieci przez kluby PZN — oraz ilość uczestników, która brała w nich udział.

Zawody o odznakę sprawności zapewne organizowaliście już w ub. sezonie, wiecie jak je przeprowadzać i tu agitacji nie potrzeba. Pomóżcie tylko Waszym działaczom klubowym je przeprowadzić.

Forma trzecia niegdyś bardzo popularna w klubach PZN ostatnio zanikła. Mamy nadzieję, że tylko przejściowo. Proponujemy dla starych działaczy i sympatyków klubu, zorganizować w dniu 1 lutego raid lub wycieczkę narciarską w okolice Waszej miejscowości.

Na pewno macie jakieś pagórki i wzniesienia w okolicy, gdzie będzie można pojeździć do syta, a potem ogrzać się i wypić gorącej herbaty.

Odpowiada Wam nasza propozycja? Jeżeli tak, to już dzisiaj zakasajcie rękawy i dalej do organizacji zawodów lub raidu.

A potem napiszcie do nas.

1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA

1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ

1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ

Na okładce: Sezon zimowy nareszcie w pełni. Mamy za sobą już starty skoczków, zjazdowców i biegaczy. Oto jeden z nich na trasie.

Pismo redaguje kolegium w składzie: mgr. St. Wierzyński.red. C. Chlebowski (sekretarz), Adres Redakcji: Warszawa, Al. Róż 7. ZG PZN.
Wydawca:
Na zlecenie ZG PZN — Wydawnictwo „Sport i Turystyka", Warszawa, ul. Rutkowskiego 7
„Prasa", Sm. Z. 2354. W-24.

na NARTACH

BIULETYN MIESIĘCZNY POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

Nr 2 STYCZEŃ 1959

Wspólne sprawy

Blisko 51 lat mija od chwili, gdy pierwsi polscy narciarze przypięli narty i ruszyli w góry. Pierwociny „białego szaleństwa" w niczym nie zapowiadały późniejszego jego rozwoju. Na pewno Barabaszowi nie śniło się nawet, że w półwiecze później dziesiątki tysięcy narciarzy zaludniać będą stoki beskidzkie i tatrzańskie, oblepiać budynki kolejek i wyciągów, śmigać po trasach zjazdowych i nartostradach, szybować ponad smreki na skoczniach-gigantach przy aplauzie dziesiątek tysięcy widzów. I nic dziwnego. Któż mógł przypuszczać wtedy, że owo „jeżdżenie na cudacznych deskach" stanie się w przyszłości odcinkiem życia społecznego, że za pomocą tych desek ludzie zaczną zaspokajać różne dziedziny swych zainteresowań, jedni — potrzeby „cielesne" (sport), drudzy — „duchowe" (turystyka) że na tym tle powstaną w narciarstwie odrębne nurty i odrębne organizacje.

Daleko posunięta specjalizacja jest cechą współczesności. Dziś, zarówno narciarstwo sportowe, jak i turystyczne rozczłonkowało się z kolei na szereg dziedzin specjalnych, idących odrębnymi nieraz drogami i posiadających własne perspektywy rozwojowe. Źle się jednak dzieje, jeśli się przy tym zapomina, że wszystkie dziedziny wyrosły z wspólnego pnia, że w gruncie rzeczy narciarstwo jest jedno, i że stwarzanie „żelaznych kurtyn" pomiędzy poszczególnymi jego gałęziemi stanowi zahamowanie w rozwoju, a nawet stworzyć może niebezpieczeństwo pojawienia się zwyrodnień i wypaczeń. Obfitego materiału w tym względzie dostarczyć nam mogą obserwacje z lat 1951 — 1956. Był to okres, w którym po nieszczęsnym zlikwidowaniu Polskiego Związku Narciarskiego stworzono „chiński mur" rozdziału między narciarstwem sportowym i turystycznym.

I cóż się okazało? Zaczęły występować znamienne objawy, szkodliwe dla obydwu stron... I tak, w turystyce narciarskiej pojawiło się widoczne pogorszenie umiejętności jazdy na nartach wśród szerokich rzesz turystów, wędrujących zimą po górach. Szczególnie rzucało się to w oczy podczas wielkich rajdów masowych, organizowanych w tym okresie z upodobaniem przez organizacje turystyczne. Równocześnie wystąpił wzrost wypadkowości narciarskiej, spowodowany nietylko niskim stanem umiejętności narciarskiej, ale także zagęszczeniem ruchu turystycznego na pewnych terenach. Skąd to zagęszczenie? Obok takich przyczyn, jak rozwój sieci kolejek, wyciągów i schronisk, oraz wybitna atrakcyjność niektórych terenów (Zakopane), poważną przyczyną jest również niewątpliwy fakt, że słaby technicznie narciarz unika trudnych warunków śnieżnych i ucieka na tereny „przetarte", na nartostrady i zbocza ubite. To z kolei powoduje spadek liczby turystów na szlakach i — co za tym idzie — spadek zainteresowania zdobywaniem odznak narciarskich turystycznych.

A jak wyglądało to w sporcie narciarskim? Tu wystąpiło zjawisko kurczenia się kadr i zmniejszenie napływu narybku. Wiadomo każdemu, kto kiedykolwiek parał się działalnością sportową, że ilość narybku zależy w pierwszym rzędzie od stopnia powszechności danej dziedziny sportu. Im więcej narciarzy, tym więcej wyczynowców. Jedyną skuteczną drogą do upowszechnienia narciarstwa w ogóle jest rozwój turystyki narciarskiej. Tymczasem sekcje narciarskie w klubach sportowych, praktycznie odcięte od zagadnień turystycznych, ograniczyły się tylko do szkolenia wyczynowego. Szkolenie podstawowe, ta prawdziwa „fabryka" narybku, nie interesowało działaczy klubowych prawie wcale. Rezultaty — szczupłość kadr, prymat „starych", zanik współzawodnictwa, spadek formy, słabe wyniki.

1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA

Tak mniej więcej przedstawiał się obraz narciarstwa polskiego w latach tzw. „administrowania sportem". Skutki tego odczuwamy do dziś dnia zarówno w turystyce, jak i w sporcie.

Ale miejmy nadzieję, że nie na długo. Od 1957 r. narciarstwo znalazło się znowu na dobrej drodze. Powołany na nowo do życia Polski Związek Narciarski oparł się na pracy i doświadczeniach działaczy społecznych. Nowy Zarząd Główny PZN potrafił trafnie ocenić sytuacje i podjął kroki w kierunku nawiązania współpracy z Komisją Turystyki Narciarskiej Zarządu Głównego PTTK, przede wszystkim na odcinku szkolenia podstawowego. Szkolenie to organizowane na skalę prawie masową jest na razie prowadzone niemal wyłącznie przez KTN PTTK (niezupełnie — choćby tu podać dla przykładu 400 osób szkolonych co roku przez WKN i to od 1949 r. a przecież to nie jedyna akcja szkolenia podstawowego w klubach PZN — przyp. redakcji) praktycznie wykonywane przez kadrę instruktorów narciarskich wspólną dla obu organizacji. Przez ich „ręce" przechodzi rok rocznie ponad 8 tysięcy adeptów narciarskich, przyszłych turystów i sportowców. Od ich pracy zależą praktycznie losy narciarstwa polskiego. Oni realizują w rzeczywistości jedność metodyki w nauczaniu jazdy na nartach, usuwając dzień po dniu resztki tu i ówdzie jeszcze pokutujących przegród, oni także w obecnym układzie organizacyjnym mają możność przenosić wszystko, co wartościowe, ze sportu do turystyki i na odwrót.

Wydaje się jednak, że zarówno organizacje narciarskie, jak i większość samych instruktorów nie bardzo zdaje sobie sprawę z doniosłej roli instruktora, jako łącznika pomiędzy sportem a turystyką narciarską. Świadczy o tym choćby postawa niektórych działaczy turystycznych, z nieufnością przyjmujących nowości techniczne, wprowadzane słusznie przez instruktorów do szkolenia narciarskiego. Świadczy o tym również zachowanie się licznej rzeszy instruktorów, lekceważących obowiązek doszkalania się w dziedzinie turystycznej i krajoznawstwa, a zwłaszcza powiększania znajomości terenów narciarskich. Czyżby jedni i drudzy zapominali o utartej już formule, że warunkiem uprawiania turystyki narciarskiej jest umiejętność jazdy na nartach, natomiast warunkiem uzyskiwania wyników w narciarstwie sportowym jest kondycja i doświadczenie. osiągalne właśnie przez uprawianie turystyki?

Wydaje się również, że rola instruktora narciarskiego nie może kończyć się na szkoleniu. Wszak nie tylko na szkoleniu podstawowym opiera się współpraca PZN z KTN. Jest jeszcze druga dziedzina wspólnej pracy: kluby narciarskie wzgl. sekcje narciarskie przy klubach sportowych. Trzeba tu pewnych wyjaśnień. Szkodliwa jednostronność w poprzednim okresie sprawiła, że wśród narciarzy-turystów (zwłaszcza młodzieży) w PTTK pojawiło się silne zainteresowanie sportem. Zainteresowanie to znalazło swój wyraz w spontanicznym tworzeniu klubów narciarskich PTTK. Natomiast w klubach sportowych członkowie sekcji narciarskich zgłaszają coraz energiczniej ochotę uczestniczenia w wycieczkach i rajdach narciarskich. Zarówno PZN jak i KTN PTTK stoją przed problemem roztoczenia opieki nad tym spontanicznym ruchem ogółu młodzieży narciarskiej.

Zadanie to mogą wykonać jedynie doświadczeni narciarze, znający zagadnienia obu dziedzin narciarstwa a takimi są właśnie instruktorzy narciarscy. Należałoby się tylko zastanowić nad tym, jakimi dziedzinami pracy w klubach instruktorzy powinni się przede wszystkim zajmować, aby praca ich była jak najbardziej efektywna w sensie zaspokojenia najistotniejszych potrzeb środowiska. Nie należy bowiem zapominać o tym, że czas instruktora jest drogi zarówno dla niego, jak i dla ogółu narciarzy, zwłaszcza w sezonie.

I tu nasuwa się nieodparcie wniosek, że inaczej winna wyglądać rola instruktora w klubie narciarskim PTTK, a inaczej — w sekcji narciarskiej klubu sportowego, wzgl. w klubie narciarskim sportowym. Podczas gdy w pierwszych — powinien on zwracać większą uwagę na szkolenie i sprawy sportowe, to w drugich — na sprawy turystyczne. A więc — przechodząc do szczegółów — na niwie PTTK niezwykle cenna byłaby w pierwszym rzędzie inicjatywa i pomoc w organizawaniu klubów narciarskich tam, gdzie ich do tej pory nie ma. Kluby te są na terenie PTTK nowością, stąd powstawanie ich odbywa się przy akompaniamencie dużych oporów psychicznych ze strony starszego pokolenia. W samym klubie praca instruktora winna obejmować przede wszystkim całokształt szkolenia oraz — konieczne zwłaszcza w pierwszym okresie — kierownictwo sekcji sportowej. W pracy tej instruktor powinien bazować raczej na środowisku młodzieżowym.

Zgoła inaczej musimy sobie wyobrazić rolę instruktora w klubie sportowym. Tu, poza całokształtem szkolenia (przedmiot niejako obowiązkowy), na pierwszy plan należałoby wysunąć organizację wycieczek i rajdów oraz kierownictwo sekcji turystycznej. Propagowanie zdobywania odznak mogłoby znakomicie ułatwić tę część pracy. Środowiskiem, wśród którego akcja ta raczej znalazłaby zainteresowanie i poparcie, będą narciarze starsi oraz kobiety.

1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA

Czy uwagi powyższe wyczerpują zakres spraw wspólnych pomiędzy sportem a turystyką narciarską? Na pewno nie. Pozostają przecież nietknięte takie sprawy wspólne, jak zagospodarowanie terenu, sprzęt, ratownictwo, profilaktyka itp. Ale mogą one posłużyć jako materiał dyskusyjny do rozważenia zagadnień, które są w tej chwili najaktualniejsze. Mogą także posłużyć jako próba dojścia do metody rozstrzygania wspólnych problemów. Mogą wreszcie ułatwić pracę instruktorom i zainteresowanym działaczom. I o to właśnie chodzi.

Mgr Tadeusz Kerc
członek Prezydium KTNPTTK

Nowe perspektywy zagospodarowania Tatr

Wyciągi — nareszcie!!!

Nasza akcja mająca na celu budowę urządzeń dla narciarstwa w Tatrach zaczyna przybierać konkretne formy. Przypominamy Czytelnikom, że w ubiegłym roku publikowaliśmy w naszym piśmie szereg wypowiedzi za i przeciw dalszemu zagospodarowywaniu Tatr. Zalecaliśmy w akcji tej kierowanie się umiarem i poszanowaniem odmiennych opinii, ale stale wymagaliśmy rewizji dotychczasowego nieprzejednanego stanowiska niektórych instytucji wobec wysuwanych przez nas postulatów rozbudowy urządzeń narciarskich w Tatrach.

Działalność PZN w tej dziedzinie była uzgadniania z Komisją Turystyki Narciarskiej PTTK a także utrzymywaliśmy w tej sprawie stały kontakt z Komitetem dla spraw Turystyki.

W październiku ub. r. na posiedzeniu Prezydium GKKF przy omawianiu oceny działalności PZN, Przewodniczący GKKF w wypowiedzi, która aprobowała zasadniczy kierunek działalności PZN w zakresie wyszkolenia, realizowany przez Ośrodki Wyszkoleniowe powołane w czterech Okręgach PZN — zapowiedział pomoc ze strony Głównego Komitetu w szczególności przy budowaniu wyciągów narciarskich dla potrzeb szkolenia.

Zarząd Główny PZN na plenarnym posiedzeniu w listopadzie ub. r. przedyskutował z zainteresowanymi Okręgami sprawę lokalizacji wyciągów. Ustalono m. in. wówczas, że niecelową jest zamierzona budowa wyciągu na północnym stoku Gubałówki, natomiast uznano za konieczne zagospodarowanie w urządzenia tego typu terenów: **Kotła Goryczkowego, Hali Kondratowej, Kalatówek** oraz terenów przy **Stawkach Gąsienicowych.** Oczywiście, że taki program ma charakter maksymalny i dopiero robocze konferencje wszystkich zainteresowanych mogą ustalić ostateczną lokalizację urządzeń.

Równocześnie przedstawiciele PZN brali udział w pracach Komitetu d/s Turystyki, których przedmiotem było ustosunkowanie się do projektu wykonania prototypu przenośnego wyciągu, którego konstrukcja opracowana została przez ob. Hermana. Prototyp ten mógł być gotowy w stosunkowo krótkim czasie, tak, że będzie oddany do eksploatacji jeszcze w sezonie 1958/59. Niezależnie od nas życie zadecydowało (negatywnie) o budowie wyciągu na północnym stoku Gubałówki. Poprostu właściciele terenu nie zgodzili się na warunki proponowane przez Komitet d/s Turystyki i uniemożliwili tym samym budowę. Wobec takiej sytuacji w grudniu ub. r. Komitet d/s Turystyki zorganizował w Zakopanem konferencję w której wzięli również udział przedstawiciele ZG PZN i Okręgu Tatrzańskiego PZN, obok przedstawicieli PTTK, Dyrekcji Parku Narodowego w Tatrach, wojewódzkiej Komisji Planowania itd.

Komitet d/s Turystyki postawił przed zebranymi problem zadecydowania o lokalizacji dwóch wyciągów: jednego projektu Hermana, wykonanego w całości w Polsce i drugiego pochodzącego częściowo z importu ze Szwajcarii. Oba te wyciągi mogą być wykonane w ciągu 1959 r., a pierwszy z nich jak wspomniano wyżej może być czynny już w marcu br.

W wyczerpującej dyskusji zabierali głos również przedstawiciele Tatrzańskiego Parku Narodowego pp. Dyr. Marchlewski i inż. Madejski. Stwierdzić tu należy pełne zrozumienie z ich strony dla postulatów wysuwanych przez organizacje narciarskie.

Na Konferencji przyjęto następujące ustalenia:

1) problem zagospodarowania Tatr wymaga wszechstronnego naświetlenia i dyskutowania (być może w szerszym gronie) po odpowiednim przygotowaniu, na specjalnej konferencji,
2) zgodnie uznano, że **Wyciąg Hermana**, którego prototyp może być zmontowany

*** 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA**

jeszcze **w bieżącym sezonie** i poddany próbnej eksploatacji, będzie umieszczony w **Suchym Żlebie,** koło schroniska **na Kalatówkach.** W przyszłości gdy wyciąg ten okaże się łatwym do obsługi i korzystnym w eksploatacji, będzie mógł służyć jako lekki popularny wyciąg na terenach przeznaczonych do ćwiczeń narciarzy,

3) wyciąg typu **„Konstam“,** (import) umieszczony będzie **na buli nad dawnym schroniskiem Polaka,** pomiędzy trasami FIS 2 i FIS 1.

Oba wyciągi są stosunkowo krótkie. Wyciąg Hermana — około 400 m — posiada urządzenie ciągnące narciarza po ziemi, przy pomocy orczyka który zaczepia się o pośladki. Na górze lina na której zawieszony jest orczyk zwija się, i po jej powrocie na dół obsługa podaje ją jadącemu narciarzowi. Lina ciągnąca opiera się na podporach z rur łatwo rozbieralnych.

Wyciąg szwajcarski ma podobną konstrukcję, lecz przewozi jednocześnie dwóch narciarzy, których ciągnie na wspólnym orczyku. Zasięg wyciągu wynosi 600 m przy różnicy poziomów 200 m.

Przy sposobności wysuwano postulaty dotyczące budowy innych wyciągów. Dla informacji podajemy, że wymieniano jeszcze następujące miejsca na których powinny być zainstalowane wyciągi, w następującej kolejności:

a) przedłużenie istniejącego wyciągu w kierunku Stawków Gąsienicowych, od miejsca w którym zaczyna bieg istniejący wyciąg,
b) na Hali Kondratowej,
c) na polanie Chochołowskiej
d) na Bukowinie
e) na Rusinowej Polanie
f) na Głodówce
g) na Kirze Miętusiej koło istniejącego schroniska
h) w dolinie Starej Roboty
i) na Długim Upłazie.

Oczywiście są to na razie tylko życzenia, o tym co się doczeka realizacji będziemy informować, a na razie życzymy przyjemnej jazdy na Kalatówkach nowym wyciągiem Hermana.

S. W.

Koci, koci... albo piką w oko

(ukradzione z „Przekroju“ i „Dookoła Świata“)

...Wzrok miał błędny, pot lał mu się strumieniami z rozpalonego czoła, dyszał, a pomiędzy jednym a drugim oddechem padały strzępki zdań.

— Panie i co ja teraz zrobię? Klub mi płacił przez całe lato i jesień, kupił narty, rodzice dali pieniądze na obóz, aby dzieci się nauczyły biegać, a ja latam i latam i nie mogę nigdzie dostać. I nie tylko ja. Inni też!“

Latał i nie znalazł.

A był to jeden z trenerów narciarstwa biegowego.

Na obozie trenerzy grali w kręgle, a niedoszli biegacze trenowali hula hoop, a śnieg padał i padał wielkimi płatami.

Czego szukał? Już chyba wiecie — wiązań biegowych, których jedyna w Polsce Wytwórnia we Wrocławiu od 2 lat nie produkuje. Po prostu zapomniano zaplanować, ale tylko wiązań. Wszystko inne, łącznie z poborami dla planistów (i to z premią) zaplanowano. Ale hasło obowiązuje nadal — rozwijamy narciarstwo klasyczne.

* * *

Co ma akcja świadomego macierzyństwa do wiązań bezpiecznikowych typu „Marker“? Pewno powiecie, że nic? O naiwni. Zaraz się przekonacie, że bardzo wiele.

Otóż o „Markerach“ mówiło się już od czerwca ub. roku. Szły!!! We wrześniu podobno już były na granicy austriacko-czeskiej, potem je ktoś ok. połowy października widział jak wędrowały (pieszo jedna za drugą 200 par jak po sznurku) przez Morawską Bramę, a potem — ciągle szły, ciągle były bliżej, ale jakoś nie mogły trafić. A wiecie dlaczego? — Bo odnośny referat z centrali handlu zagranicznego po prostu... rodził. Przez ustawowe 3 miesiące zastępowano rodzącego referenta systemem — co miesiąc inny zastępca, każdy od nowa szukał wędrujących „Markerów“, a gdy je wreszcie znalazł... ustępował miejsca następnemu zastępcy. Aż wreszcie przyszli do Polski Trzej Królowie w 1959 r. i przynieśli narciarzom znalezione po drodze, — nie kadzidło, nie mirę i nie złoto, lecz... „Markery“.

Hej, jaka to była radość. Dostaną je znów ci co dostają co roku i znów będzie „tachel“ po 1500 zł. A te „mniejsze zawodniki“ znów pomogą szpitalowi zakopiańskiemu wykonać gipsowe plany.

C. Chlebowski

P.S. Wiadomość o przybyciu Trzech Króli z „Markerami“ okazała się bez pokrycia. Minął 6 styczeń a tu ani Trzech Króli ani „Markerów“. Może ktoś napadł monarchów po drodze, ograbił, a wiązania opędzlował po półtora patyka? Jesteśmy mocno zaniepokojeni. A może gdzieś błądzi królewska trójka? Jeżeli ich gdzieś spotkacie — skierujcie co rychlej — proszę — do Warszawy na Sokołowska 2 — może jeszcze zdążą na Dzień Narciarza — 1.II.

1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA

Interwale w narciastwie biegowym

Trudno jest dokładnie ustalić datę wprowadzenia treningu interwalowego do sportu narciarskiego. Prawdopodobnie pierwszy świadomie zrobił to znany szwedzki praktyk sportowy J. G. Olander w roku 1938—1939.

Olander, szukając dróg podniesienia poziomu sportu wyczynowego — opracował nową metodę treningową i wypróbował ją w założonym przez siebie ośrodku sportowym w Valadalen. Trening Olandera w tym ośrodku (położonym wśród lasów i jezior) był nowością — wprowadził on bowiem zupełną swobodę zmiany tempa biegu, według wyczucia organizmu, a zlikwidował bieg z jednakową szybkością, uważając go (słusznie) za nieekonomiczny. Zasadą jego treningu było, aby praca treningowa gromadziła energię w organizmie zawodnika.

Wyniki tej pracy treningowej przyszły szybko — już w latach okupacji świat sportowy był zaskoczony wspaniałymi wynikami szwedzkich biegaczy lekkoatletów Hagga i Andersena. Po wojnie przewaga Szwedów była bardzo wyraźna — na zimowej olimpiadzie w St. Moritz 1948 r. wychowankowie ośrodka Valadalen: Nils Karlson, M. Lundström — zdobyli tytuły mistrzowskie, a w biegu sztafetowym 4 × 10 km Szwedzi uzyskali przewagę 12 minut nad zespołem Finlandii. W letniej olimpiadzie w Londynie przewaga biegaczy szwedzkich była również bezapelacyjna.

Gdy szkoła szwedzka stawała sie coraz bardziej słynną w świecie i zyskiwała coraz więcej zwolenników — Zatopek wprowadził metodę nową (!) — prostszą, ale znacznie twardszą. Ten drugi rodzaj treningu oparty jest na bieganiu odmierzonych dystansów z założoną szybkością — przerwy odpoczynkowe (podobnie jak w szkole szwedzkiej) stosuje się według wyczucia organizmu. Nowa szkoła — nowe sukcesy. Zatopek dominował w biegach lekkoatletycznych — zwolennicy tego twardego systemu treningowego w zastosowaniu do biegów narciarskich szybko odrabiali zaległości (ZSRR, Norwegia). Rezultaty widać było na olimpiadzie w Oslo 1952 r. i na FIS w Falun 1954 r.

Zasady dozowania natężenia treningu i przerw odpoczynkowych według wyczucia organizmu, wprowadzone przez G. Olandera, E. Zatopka, T. Netta (również nieświadomie przez J. Kusocińskiego) — stały się fundamentem, na którym zbudowali obecnie lekkoatleci i narciarze najnowsze szkoły biegowe.

Nasi lekkoatleci mogą być dumni, — potrafili nie tylko szybko odrobić zaległości okupacji, ale stworzyli własną szkołę, która zaprowadziła ich w grono najlepszych w świecie.

Nasi narciarze-biegacze nie osiągali w okresie przedwojennym jak i po wojnie dobrych wyników. Przyczyny takiego stanu nie leżały i nie leżą jednak wyłącznie w gorszych warunkach klimatycznych naszego kraju, ani też w braku utalentowanej młodzieży; są one również wynikiem stosowania nie zawsze właściwych metod treningowych. Nasze narciarstwo biegowe nie zapoznało się w ogóle ze szkołą szwedzką G. Olandera (okupacja) — braki ogólno rozwojowe naszej młodzieży nie pozwoliły włączyć się również w intensywny trening, zastosowany przez czołówkę zagraniczną.

Od kilku lat do naszego narciarstwa biegowego wprowadza się najlepsze i najnowsze metody treningowe. Trening interwalowy jest szeroko stosowany — niestety (!) stwierdzam stanowczo, że wielu trenerów i zawodników przez trening interwalowy rozumie wyłącznie bieg z maksymalną szybkością i to na dystansach od 100 do 10.000 m. To założenie jest niesłuszne i błędne.

Poniżej podano najważniejsze założenia i zalety treningu interwalowego (bardziej zainteresowanych odsyłam do literatury na końcu artykułu).

PODSTAWĄ TRENINGU INTERWALOWEGO w biegach jest wielokrotne powtarzanie krótkich odcinków biegowych, przeplatanych małymi przerwami odpoczynkowymi (łaciński wyraz „intervalum" — przerwa). Pozwala to na wykonanie dużej pracy biegowej w stosunkowo szybkim tempie. Tym sposobem organizm przyzwyczaja się do biegu w szybkim tempie, co następnie — aczkolwiek może brzmieć paradoksalnie — daje obok dużej szybkości, znaczną wytrzymałość (dr W. Sidorowicz). Jakie to ma uzasadnienie fizjologiczne? (wg dr. Sidorowicza) — Biegacz może np. przebiec dystans 10 km tylko z taką szybkością, jaką warunkuje dostarczenie tlenu do organizmu, gdyż cały bieg odbywa się przy pewnym tzw. stałym poziomie tlenu. Należy przy tym podkreślić, że proces przestawienia organizmu na wysiłek wyczynu odbywa się jedynie na początku biegu. Jeśli zaś biegacz w treningu interwalowym wykona, jak to zazwyczaj bywa, 10 lub 20 razy 400 — 1000 m, to wszelkie procesy przestawienia organizmu na wysiłek będą się powtarzały 10 lub 20 razy. Tego rodzaju wielokrotne przestawianie organizmu na wysiłek powoduje szereg ważnych zmian w ustroju, a zwłaszcza w układzie krążenia i w układzie wegetatywnym, sprzyjających poprawie wyników. W ten więc sposób zwiększa się szybkość, wytrzymałość oraz koordynacja ruchowa, słowem to, co w języku sportowym określa się mianem „wybiegania", które pozwala zawodnikowi zupełnie swobodnie rozwinąć duże tempo i utrzymać je na całym dystansie.

WYBÓR ODCINKÓW BIEGOWYCH I PRZERW ODPOCZYNKOWYCH

Zdaniem fizjologów, najbardziej odpowiednim odcinkiem w treningu interwalowym jest dystans powyżej 300 m. Trenerzy Skandynawii i ZSRR zalecają odcinki od 400 do 1 500 m. Oczywiście wybór odpowiedniego odcinka interwalowego jest rzeczą indywidualną, zależną od szeregu okoliczności. Jedną z głównych zasad wyboru odcinka biegowego jest, by biegacze o lekkiej budowie i słabszej szybkości biegali odcinki krótsze (300—800 m), a biegacze siłowi i o małej wytrzymałości — odcinki dłuższe (600—1 500 m). W pierwszym okresie treningu zaleca się odcinki dłuższe (przebiegane w słabszym tempie), a następnie krótsze (w tempie bardziej ostrym). Zaleca się również bieganie na jednym treningu kilku różnych odcinków.

Pewną wskazówkę odnośnie długości przerw (interwali) wypoczynkowych daje fizjologia pracy (prof. Miess), która mówi, że powrót do normy układu krążenia i układu oddychania po wysiłku nie odbywa się równomiernie, lecz: po początkowym gwałtownym procesie redukcji produktów

c.d. na str. 8

Narciarze - Karłowiczowi

Komisja Turystyki Narciarskiej PTTK w czasie od 21.I. — 8.II. 1959 r. organizuje sztafetę, która wyruszy z Suwałk, a zakończy się na Hali Gąsienicowej. Celem jej jest złożenie przez narciarzy hołdu pionierowi narciarstwa, kompozytorowi polskiemu M. Karłowiczowi, który przed 50 laty zginął w lawinie pod Kościelcem.

*** 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA**

c.d. ze str. 7

zmęczenia następuje poważne zwolnienie dalszych procesów. Najlepiej, by zawodnik sam wybierał długość przerwy odpoczynkowej według własnego wyczucia, nie należy jednak dopuszczać do przesadnie długich przerw odpoczynkowych (nieekonomiczne). Na ogół przyjmuje się, że im dłuższy jest odcinek biegowy, tym dłuższa powinna być przerwa (od 1 do 3 minut).

OGÓLNY KILOMETRAŻ JEDNEJ LEKCJI TRENINGOWEJ

Suma długości odcinków przebieganych z określoną szybkością, ogólnie biorąc, powinna zbliżać się do biegenego w zawodach dystansu i wynosić dla biegaczek 5—10 km, a dla biegaczy 10—15 km. Dla specjalistów na długie dystanse (30 i 50 km) powinna ona jednak jeden do dwa razy w tygodniu wynosić 20—25 km. Do podanego powyżej kilometrażu dochodzi jeszcze 3—5 km przebiegniętych w rozgrzewce oraz 3—10 km przebiegniętych w lekkim biegu odpoczynkowym (w przerwach między biegami na odcinkach).

Zarówno długość odcinków, jak i ilość należy uzależnić od stopnia wytrenowania danego zawodnika, od ilości lat treningu, chwilowego samopoczucia i przede wszystkim od okresu treningowego.

USTALENIE CZASU PRZEBIEGANYCH ODCINKÓW

Czasy przebiegania odcinków powinny być obliczone dla każdego zawodnika osobno, w zależności od jego wyników w zawodach i biegach kontrolnych, długości odcinków, okresu treningu, warunków atmosferycznych (z uwzględnieniem gatunku śniegu, wiatru) i samopoczucia zawodnika.

Należy wystrzegać się biegania odcinków zbyt szybko, na siłę, do czego często skłonni są młodzi zawodnicy, odznaczający się dobrą kondycją, nabytą w okresie przygotowawczym. Tego rodzaju forsowanie na treningu może szybko doprowadzić do wyczerpania energii i obniżenia formy.

Ogólnie przyjmuje się, że czas przebieganych odcinków, przewyższa nieznacznie szybkość, którą rozwija dany zawodnik w czasie zawodów — a zasadą jest: im odcinek krótszy, tym ostrzejsze tempo (ale nigdy maksymalne).

Przykład: zawodnik, który jest zdolny przebiec w zawodach dystans 10 km w czasie 40 minut (średnio 1 km w 4 minuty), na treningu powinien biegać z szybkością np:

c.d. na str. 9

ABC o ubezpieczeniu

Ostatnio do Zarządu Głównego Polskiego Związku Narciarskiego wpłynęło kilka listów zarówno od zawodników jak i klubów, w których zainteresowani zapytywali o cały szereg spraw dotyczących ubezpieczeń od nieszczęśliwych wypadków w narciarstwie, a także sposobów likwidacji szkód. Chyba słusznie postąpiliśmy uważając, iż ta sprawa zainteresuje szersze grono Czytelników i zwróciliśmy się o napisanie źródłowego artykułu przez p. Zygmunta Grzelaka, Naczelnika Wydz. Ubezpieczeń Następstw Nieszczęśliwych Wypadków Zarządu Centralnego Państwowego Zakładu Ubezpieczeń. Obecnie oddając głos autorowi, zwracamy uwagę na jedną sprawę ważną, a może nie dość mocno uwypukloną w artykule — Ubezpieczać zawodników, gdy już będą złamane nogi, to stanowczo za późno. Zróbcie to natychmiast.

Na podstawie decyzji odnośnych naczelnych władz sportowych wszystkie osoby zajmujące się bezpośrednio sportem powinny być ubezpieczone w zakresie następstw nieszczęśliwych wypadków w Państwowym Zakładzie Ubezpieczeń. Ściślej do osób podlegających ubezpieczeniu wypadkowemu zalicza się wszystkich zarejestrowanych członków klubów oraz innych komórek sportowych, jak również trenerów, instuktorów, sędziów i lekarzy sportowych.

Wymienione ubezpieczenie wypadkowe ma na celu finansowe zabezpieczenie szerokich rzesz sportowych i działaczy sportowych przed skutkami nieszczęśliwych wypadków.

Ubezpieczenie obejmuje wszystkie te nieszczęśliwe wypadki, które mogą wydarzyć się podczas uprawiania wszelkiego rodzaju sportów, łącznie z uczestnictwem w imprezach krajowych i zagranicznych, oraz podczas przebywania na kursach i obozach szkoleniowych organizowanych przez kluby i inne organizacje sportowe.

W odniesieniu do osób biorących udział w imprezach zagranicznych ubezpieczenie obejmuje nie tylko wypadki przy uprawianiu sportów, ale wszelkie wypadki, jakie mogą wydarzyć się podczas pobytu zagranicą.

Podróże różnego rodzaju środkami lokomocji odbywane w celu wzięcia udziału w treningach, imprezach krajowych i zagranicznych, obozach kondycyjnych i szkoleniowych oraz w drodze powrotnej są również włączone do ubezpieczenia.

Co się tyczy trenerów, instruktorów, sędziów i lekarzy sportowych, to zakres ubezpieczenia obejmuje wypadki przy wykonywaniu ich czynności zawodowych.

Ubezpieczenie przewiduje następujące sumy dla każdej osoby:

zł. 10.000 w razie śmierci wskutek nieszczęśliwego wypadku,
zł. 20.000 w razie trwałego inwalidztwa wypadkowego
zł. 10 jako dzienny zasiłek należny za każdy dzień pełnej niezdolności do pracy,
zł. 3.000 na zwrot kosztów leczenia,
zł. 5.000 na koszty protezowania.

Dla sportowców wchodzących w skład Polskiej Kadry Narodowej sumy ubezpieczenia są wyższe i wynoszą odpowiednio zł 20.000 wypadek śmiertelny, zł 40.000 trwałe inwalidztwo, zł 50 dzienny zasiłek, zł 6.000 koszty leczenia i zł 5.000 koszty protezowania.

1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA

narciarzy w PZU

W oparciu o powyższe sumy ubezpieczenia następuje w razie wypadku ustalenie świadczenia. W razie wypadku śmiertelnego PZU wypłaca najbliższej rodzinie pełną sumę ubezpieczenia przewidzianą w razie śmierci, tj. sumę zł 10.00 lub zł 20.000 (dla sportowców członków Polskiej Kadry Narodowej). W razie wypadku powodującego trwałe kalectwo PZU wypłaca:

a) taki procent sumy przewidzianej na trwałe kalectwo (zł 20.000 lub 40.000), w jakim procencie nastąpiła wg orzeczeń lekarskich utrata zdrowia na stałe; b) dzienny zasiłek za każdy dzień stwierdzonej zaświadczeniem lekarskim pełnej niezdolności do pracy wskutek wypadku w wysokości zł 10 (lub zł 50 dla członków Kadry Narodowej). Dzienny zasiłek przysługuje poczynając od 15-go dnia po wypadku, a w stosunku do osób korzystających z ubezpieczenia społecznego do 60-go dnia po wypadku (z wyjątkiem członków Kadry Narodowej); c) zwrot udowodnionych kosztów leczenia nie pokrytych ubezpieczeniem społecznym do wysokości zł 3.000 (lub zł 6.000 dla członków Kadry Narodowej); d) koszty protezowania nie pokryte ubezpieczeniem społecznym do wysokości zł 5.000. W razie wypadku powodującego tylko przejściową niezdolność do pracy PZU wypłaca z w. wymienionych świadczeń dzienny zasiłek oraz zwrot kosztów leczenia.

Ubezpieczeniem objęci są wszyscy członkowie klubu zarówno sportowcy jak i turyści, którzy podlegają ubezpieczeniu w przypadku ulegnięciu wypadkowi na raidzie czy wycieczce narciarskiej.

Każdy wypadek, jakiego dozna ubezpieczony sportowiec lub działacz sportowy, powinien być możliwie niezwłocznie zgłoszony do tego inspektoratu powiatowego (lub miejskiego) PZU, na terenie którego znajduje się macierzysty klub lub koło sportowe poszkodowanego. Zameldowanie o wypadku składa się na specjalnym formularzu PZU p. n. „Zgłoszenie wypadku". Odwrotna strona tego formularza powinna być wypełniona przez lekarza, u którego poszkodowany sportowiec leczył się po wypadku. Jeżeli leczenie odbywało się w szpitalu lub innym zakładzie społecznym służby zdrowia — drugą stronę formularza wypełnia kierownik tego zakładu służby zdrowia.

W przypadkach poważniejszych obrażeń cielesnych w wyniku wypadku może okazać się konieczne dostarczenie PZU dodatkowych świadctw lekarskich. O konieczności takich dodatkowych badań lekarskich w każdym przypadku PZU informuje ubezpieczonego sportowca, kierując go do wyznaczonego lekarza. Koszty badań lekarskich oraz wystawiania zaświadczeń lekarskich pokrywa PZU niezależnie od świadczeń, o których była mowa powyżej.

Ubezpieczenie od wypadków w PZU stanowi poważną zdobycz ogółu sportowców i działaczy. Wszyscy oni są zainteresowani w tym, aby z ubezpieczenia tego mogli bez przeszkód korzystać w razie wypadku. Aby tak mogło być, wszystkie kluby i koła sportowe powinny bezwzględnie dopełnić wszystkich ciążących na nich obowiązków dotyczących zgłoszenia ubezpieczenia w najbliszym Inspektoracie Powiatowym (lub Miejskim) PZU oraz opłacić należną składkę roczną za ubezpieczenie.

c. d. ze str. 8.

— 10 × 1 km w czasie po 3 min 50 sek. — 3 min. 55 sek.
— lub 20 × 500 m w czasie po 1 min. 50 sek. — 1 min. 55 sek.

Tak rozłożone tempo biegu zapewni wyrobienie umiejętności biegania ze stałą szybkością o możliwie dużym natężeniu, po treningu zawodnik nie będzie jednak wyczerpany, lecz „naładowany energią".

Jeżeli trener uzna za celowe przeprowadzenie z zawodnikami jakiegoś treningu na odcinku wyłącznie podbiegowym, to musi pamiętać, że szybkość na podbiegu powinna być tym mniejsza, im większy jest kąt nachylenia stoku. Dla orientacji może posłużyć następujące obliczenie:

Jeżeli zawodnik ma przebiegać płaski odcinek o długości 300 m w czasie np. 75 sek., to dla wyznaczenia czasu potrzebnego na dokonanie podbiegu o tej długości (300 m) należy z końca odcinka zjechać w dół trasą (pod włos) i na sztoperze zmierzyć czas przejazdu odcinka. Jeżeli czas zjazdu na tym odcinku wynosi np. 55 sek., to różnica między czasem potrzebnym na przebiegnięcie odcinka płaskiego a czasem zjazdu wynosi: 75 — 55 = 20 sekund. Dodając tę różnicę do czasu potrzebnego na przebycie odcinka płaskiego uzyskujemy szukany czas potrzebny dla wykonania podbiegu, a więc 75 + 20 = 95 sekund.

NAJCZĘŚCIEJ STOSOWANE FORMY TRENINGU INTERWAŁOWEGO

Biegi powtarzane (tempowe)

Wykonuje się na różnych odcinkach (300—1 500 m) w ustalonym czasie. Czasy powinny obliczane być indywidualnie dla poszczególnych zawodników. Zadaniem biegów powtarzanych (tempowych) jest wyrobienie u trenującego umiejętności biegania ze stałą szybkością. Nie zawsze konieczne jest wydzielanie odcinków krótkich (300—600 m) i długich (800—1 500 m) w ramach osobnych zajęć. Łączenie tych dystansów jest w pełni dopuszczalne, a niejednokrotnie korzystne (zwłaszcza dla tych, którzy nie mogą systematycznie codziennie trenować). Zaleca się jednak rozpoczynać trening od odcinków krótszych.

Biegi powtarzane powinny odbywać się pod kontrolą trenera (zwłaszcza zawodnicy słabiej zaawansowani).

Biegi z szybkością zmienną

Biegi zmienne charakteryzują się częstą zmianą natężenia i różnymi formami odpoczynku.

Trening biegowy ze zmienną szybkością jest pracą bardzo intensywną, dlatego też należy ostrożnie podchodzić do ustalania go w planie treningowym zawod-

c. d. na str. 10.

*** 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA**

c.d. ze str. 9

nika. Trening ten jest zalecany zawodnikom, którym brak wytrzymałości. Trening ten wprowadza więcej swobody i może być wykonywany na trasach naturalnych w terenie. Dobór odcinków jest też bardziej dowolny (od 100 do 2 000 m). Najbardziej zalecana jest częsta zmiana tempa np.: 1 km wolno, 1 km średnio, 1 km szybko — powtórzyć X razy, lub 1 km wolno, 500 m średnio, 200 m bardzo szybko powtórzyć X razy lub 500 m wolno, 300 m średnio, 100 m bardzo szybko powt. X razy

Każdy biegacz może w rzeczywistości sporządzić dowolny plan, w który wchodzą ćwiczenia wykonywane w tempie wolnym, średnim, szybkim i bardzo szybkim.

Trening szybkościowy

Każdy biegacz powinien raz w tygodniu przeprowadzić trening o akcencie szybkościowym, do którego powinny być włączone odcinki krótkie 100—300 m (powtórzone 10—20 razy), przebiegane z dużą szybkością.

Musimy jednak pamiętać, że ten rodzaj pracy jest bardzo charakterystyczny dla narciarza i tak: **szybkość biegacza narciarza, to szybkość przejawiająca się w ramach techniki biegu** (której doskonalenie stanowi specjalne zagadnienie treningowe).

Poniżej podano tygodniowy cykl treningu, który może być zastosowany w okresie przedstartowym i startowym (po okresie „rozbiegania i rozjeżdżenia")

I zawodnicy(czki) kl. I

poniedziałek	akcent	czynny odpoczynek
wtorek	„	szybkość + technika
środa	„	szybkość przedłużona (odc. krótkie) (300—600 m)
czwartek	„	tempo (odcinki dłuższe — 600—1 500 m)
piątek	„	technika
sobota	„	odpoczynek
niedziela	„	wytrzymałość (tempo zmienne lub bieg kontrolny

II zawodnicy(czki) kl. II i III

poniedziałek	akcent	czynny odpoczynek
wtorek	„	szybkość + technika
środa	„	technika (lub wolne)
czwartek	„	tempo (odcinki krótsze i dłuższe)
piątek	„	technika
sobota	„	odpoczynek
niedziela	„	wytrzymałość (tempo zmienne lub bieg kontrolny

W okresie startów praca nad wytrzymałością (niedziela) zostaje zastąpiona udziałem w zawodach.

Nie należy jednak popełniać dość często spotykanego błędu: dalszego forsowania wzrostu natężenia treningu, pamiętając, że w tym okresie o natężeniu pracy decyduje suma wysiłków treningowych i startowych. Każdy trener i zawodnik pamiętać musi o zasadzie: „im więcej startów tym lżejszy trening, im mniej startów tym ostrzejszy trening".

Niebranie tego pod uwagę może doprowadzić do załamania formy a nawet przetrenowania.

Trening w okresie startów musi być bardzo indywidualny (podejście bardzo indywidualne zależne od stopnia wytrenowania i częstości startów).

UWAGI OGÓLNE

W krajach skandynawskich, gdzie zawodnicy mają możność biegania na dobrych, zmrożonych torach biegowych i posiadają trasy bardzo urozmaicone — istnieje dążność, by każdy biegacz (dobrze zaawansowany) wykonywał zadanie treningowe (zalecone przez trenera) indywidualnie, biegając cały czas w terenie. Założenie to jest bardzo słuszne — niestety, u nas zbyt skomplikowane przez stałe zmienne warunki śnieżne (opady, wiatry), wskutek których tory założone w jednym dniu są nie do użytku w dniu następnym. Przygotowanie torów biegowych pochłania dużo czasu, dlatego w naszych warunkach zmuszeni jesteśmy odbywać gros treningów na odcinkach (pętlach) przygotowanych każdorazowo przed treningiem. Trenerzy państw skandynawskich nie muszą również poświęcać tak dużo czasu, jak u nas, na poprawę techniki biegu, którą ich zawodnicy wypracowywują w latach juniorskich).

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE BŁĘDY W TRENINGU NASZYCH NARCIARZY BIEGACZY W OKRESIE GŁÓWNYM

1) Niejednokrotny zupełny brak (wstawek) treningów interwałowych w okresie „rozbiegania i rozjeżdżania", co powoduje zatratę szybkości (nad którą pracowano w okresie letnim i jesiennym).
2) Bieganie odcinków treningowych zbyt szybko! — zapominając, że trening powtarzany (tempowy) jest środkiem wyrabiającym równomiernie szybkie tempo, a nie maksymalną szybkość.
3) Aplikowanie zawodnikom zbyt długich odcinków (3—5 km) z założeniem, by przebiegali je kilka razy z maksymalną szybkością. Niewłaściwe stosowanie tak długich odcinków treningowych staje się oczywiste, jeśli weźmiemy pod uwagę, że cały sens tej pracy polega na pokonywaniu kilkakrotnie danego odcinka z szybkością maksymalną przekraczającą szybkość rozwijają podczas zawodów. Taka tendencja jest wynikiem poglądu niektórych trenerów, że biegi tempowe mają być formą prowadzenia zajęć, a nie środkiem treningowym (M. Bikbow — Teoria i praktyka KF 1958).
4) Rozwijanie zbyt dużej szybkości na podbiegach kosztem straty szybkości na odcinkach płaskich.
5) Trenowanie bez ustalonego cyklu treningowego — nie zwracając w pracy treningowej uwagi na kolejne akcenty (środki) wyrabiające: szybkość, tempo, wytrzymałość.
6) Prowadzenie treningu mało urozmaiconego (na jednej trasie — jedno tempo)

LITERATURA SPORTOWA KTÓRA PODAJE O TRENINGACH INTERWAŁOWYCH

Holmer G. — Vagen Till Rekorden

Nett T. — Das Training des Kurz, Mittel und Langstrekkenlaufers

Bikbow M. — Teoria i praktyka K. F. nr 2

Mulak J. — Całoroczny trening lekkoatletyczny (skrypt)

Mulak J. — „Polska zabawa biegowa" miesięcznik L. A. — 1958

Sidorowicz W. — Biegi średnie

Sidorowicz W. — Artykuły w miesięczniku L. A. 1957 i 1958

Kaczmarczyk T., Mróz E — Biegi narciarskie.

TADEUSZ KACZMARCZYK

1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA

KALENDARZ IMPREZ NARCIARSKICH

organizowanych przez Kluby i Okręgi oraz PZN w okresie 15.I.—22.II.1959 r.

Data	Rodzaj zawodów	Miejscowość	Okręg	Organizator
Styczeń	Zawody wewnętrzne klubów oraz o odznakę sprawności PZN	teren Okr.	VII	Kluby
17—18.I.	Mistrz. Delegatury Opole	Głuchołazy	V	Okręg
17—18.I.	Międzynar. Konkurs Skoków	Wisła-Szczyrk	IV	Okręg
17—18.I.	Mistrz. Okręgu seniorów i juniorów	Łódź	I	Okręg
16—18.I.	Mistrzostwa Okręgu Seniorów	Komańcza-Zagórz	VI	Okręg
23—25.I.	Mistrzostwa Okręgu Juniorów	Przemyśl	VI	Okręg
11.I. 18.I. 19.I. 22.I.	Konkurs 4 skoczni	Strzyżów Zagórz Sanok Iwonicz	VI	Okręg
22—25.I.	Mistrz. Okręgu	Szklarska Por.	VII	Okręg
24—25.I.	Mistrz. Okręgu seniorów i juniorów	Gdańsk	VII	Okręg
25.I.	Mistrz. Okr. bieg 30 km i 5 km	Białystok	I	Okręg
24—26.I.	Mistrz. Okr. w konk. zjazd.	Szczyrk	IV	Okręg
17—20.I. 24—27.I.	Mistrz. Okręgu	Zakopane	II	Okręg
24.I.	Slalom-gigant sędziów narc. Okr. Krak.	Rytro	III	Okręg
25.I.	IV Ogólnop. zaw. sędziów w konk. klas.	Rytro	III	Okręg
26—28.I.	Mistrz. Okr. jun. w konk. alp. i klas.	Rabka	III	Okręg
29.I.—1.II.	Mistrz. Okr. sen w konk. klas.	Bukowina Poronin	III	Okręg
31.I.—2.II.	Mistrz. Okr. w konk. klas.	Śląsk	IV	Okręg
1.II.	Dzień Narciarza	cały kraj	I—VII	Kluby i Okr.
1.II.	Zawody dziecięce	Łódź	I	AZS
1.II.	Konkurs skoków	Białystok	I	Cresovia
1.II.	Mistrz. Powiat. LZS	Bodzentyn	I	LZS
1.II.	Bieg zjazd. kob. i mężcz.	Szczyrk	IV	Okręg
2—6.II.	Mistrz. CRZZ seniorów	Zakopane	II	SN PTT
7—10.II.	Mistrz. CRZZ juniorów	Zakopane	II	SN PTT
6—8.II.	Jubileuszowy Raid WKN	Góry Świętokrzyskie	I	WKN
6—8.II.	Mistrz. Okr. seniorów w konk. alp.	Krynica	III	Okręg
8.II.	Zawody szkół podstawowych	Szczyrk	IV	Wydz.Ośw.
8.II.	Skoki	Śląsk	IV	MKS-y
8.II.	Zawody o mistrzostwo szkół	Łódź	I	AZS
8.II.	Zawody w konkur. klas.	Chęciny	I	LKS „Piast"
7—8.II.	Zawody międzyklubowe	Białystok	I	WKKF
8.II.	VI Zawody dla dzieci — konk. bieg.	Warszawa	I	WKN i Ekspr. Wiecz.
13—19.II.	Mistrz. Polski — konk. alp. sen i jun.	Szczyrk	IV	PZN
13—19.II.	Mistrz. Polski — konk. klas. sen i jun.	Zakopane	II	PZN
15.II.	Zawody szkół w konk. klas.	Kielce	I	Wydz. Oświaty i Okręg
15.II.	II zawody dla dzieci — konk. zjazd.	Warszawa	I	WKN i Ekspr. Wiecz.
20—22.II.	Puchar Miasta Dusznik	Duszniki	V	KS Start i MRN
21.II.	Konkurs skoków II Okręgu	Zakopane	II	Okręg
20—22.II.	„Trofeum Północy"	Gdańsk	VII	Okręg
22.II.	Bieg zjazdowy	Polana	IV	BBTS
22.II.	Zawody bieg. o odznakę sprawności	Bielsko	IV	Kolejarz MKS

UWAGA: Kalendarze imprez (Okręgami) podane w Nr 1 „Na Nartach" na skutek opóźnionego dostarczenia materiału do Redakcji nie były kompletne i należycie ułożone. Obecnie podając następny odcinek kalendarza imprez zmontowaliśmy go jako jeden kalendarz dla wszystkich Okręgów, a o kolejności imprez decydują daty. Nadal oczekujemy nadsyłania nam danych o organizowanych w terenie imprezach (co najmniej na miesiąc przed tym), abyśmy je mogli zaanonsować naszym Czytelnikom. Poza tym przypominamy numerację i zasięg terytorialny Okręgów:

I Okręg Warszawski — woj. warszawskie, łódzkie, kieleckie, białostockie oraz miasta wydzielone Warszawa i Łódź.

II Okręg Tatrzański — teren Zakopanego z przysiółkami.

III Okręg Krakowski — woj. krakowskie bez Zakopanego i przysiółków a z terenem powiatu żywieckiego.

IV Okręg Śląski — woj. śląskie bez pow. żywieckiego.

V Okręg Dolnośląski — woj. wrocławskie i opolskie.

VI Okręg Rzeszowski — woj. rzeszowskie i lubelskie.

VII Okręg Północy — woj. olsztyńskie, bydgoskie, gdańskie, poznańskie, koszalińskie, szczecińskie, zielonogórskie.

*** 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA**

TAKIE SOBIE BAJDY O NARCIARSKIM SPRZĘCIE

Ktokolwiek zetknął się z zagadnieniem pogoni za wysokiej jakości sprzętem narciarskim, dobrymi i szybkimi nartami, wiązaniami bezpieczeniowymi itp. akcesoriami koniecznymi do uprawiania narciarstwa wyczynowego, wie, jak ważną i trudną do rozwiązania jest dla narciarza sprawa sprzętu. W Polsce wiele się w tym zakresie robi (niezawsze dobrze), jeszcze więcej na ten temat mówi (najczęściej źle), a pisze bardzo mało (jeszcze częściej fałszywie i z ukrytymi celami). Postaram się więc najważniejsze sprawy sprzętowe ująć w sposób możliwie zgodny z prawdą, a nastrój sytej błogości po odejściu od obfitego stołu świątecznego gwarantuje maksymalną, życzliwą obiektywność (i jedno i drugie jest tu niezbędne), na jaką mnie stać.

Polska produkcja nart zamyka się w skali rocznej ilością ok. 25.000 par. Sprawa więc produkcji, to nie małe zagadnienie, a duży problem, tym bardziej, że tendencje rozwojowe tak podaży jak i popytu mają nam w przeciągu 3 lat dać cyfrę 100.000 par rocznie. Jasną jest rzeczą, że proporcja produkcji będzie się z natury rzeczy układała w stosunku 2:8 na korzyść nart turystycznych lub popularnych.

Produkcją sprzętu wyczynowego zajmuje się na skalę masową (ca 15000 par) Wytwórnia Nart w Zakopanem, a na skalę warsztatu rzemieślniczego (300—400 par nart rocznie) Stanisław Zubek w Zakopanem. Produkcja Dudka — to już niestety przeszłość (a szkoda); ten zdolny śląski konstruktor zaniechał wyrobu nienajgorszych przecież nart, a znany pionier narciarstwa, Franciszek Bujak, specjalizuje się raczej w naprawie niż w produkcji sprzętu.

Pozatym produkcją sprzętu dla sportu i turystyki zajmują się jeszcze Południowe Zakł. Przem. Sport. w Bielsku.

Ostatnio szturm do praw produkcyjnych (tak, tak, to nie pomyłka — szturm do praw) przypuściła Babiogórska Spółdzielnia Drzewna, ale o tym — choć to sprawa ważna i charakteryzująca panujące u nas stosunki, również potem.

Przed 4 laty Wytwórnia w Zakopanem wypuściła pierwszą partię nart, tzw. wyczynowych, jako zalążek produkcji dla sportu. Pamiętamy te narty. Po złamaniu (a łamały się nadzwyczaj łatwo) wypadały z nich odpadki drewna, którymi były faszerowane obficie. Krawędzie z blachy przypominały pralkę (dziś, przy pędzie do pralek elektrycznych — określenie zanikające), warstwy klejonki rozłaziły się, tworząc osobliwą harmonijkę po zetknięciu z pierwszą wilgocią itd. A i samo otrzymanie tej „produkcji", to także był problem. Narty przeważnie ukazywały się w grudniu (niestety nie wyeliminowano tego i do dzisiaj) i to w ilości pokrywającej 25—30% zapotrzebowania. O tym więc, kto dostał narty, decydował lepszy „start" działaczy do tego zagadnienia oraz mnogość „ćwiartkowych" argumentów. Dziś to już fakty anegdotyczne — historyczne. Dzisiaj narty zjazdowe, to średnia klasa europejska, biegowe — wg opinii jednego z naszych najlepszych trenerów Józefa Zubka — różnią się od sławnych Jervinenów jedynie zbyt twardym dziobem, a skokowe mówią same za siebie: skaczą na nich królowie przestworzy — Finowie. Taka przynajmniej była opinia o skokówkach w ub. roku, gdy wykonywała je Komórka Doświadczalna.

Czyli tych 4 lat nie zmarnowano, produkcja Wytwórni polepszyła się o niebo. To są fakty bezsporne. A teraz pytanie — czy jakość nart „wytwórnianych" podnosi się tak szybko, aby w niedługim czasie dorównać „Köstlom", „Kneislom", „Rosiniolom" czy „Blizzardom"? Moim zdaniem — nie. Uważam, że mimo dużej pomocy państwowej, okres 4 lat, nie został w pełni wykorzystany na maksymalne podniesienie jakości nart. Zapewne ktoś mi odpowie, że producent „Kostli" na dojście do obecnej perfekcji stracił dziesiątki lat, o ile nie wiek całego pokolenia, ale to nie są argumenty. Łatwiej jest przecież gonić według posiadanych wzorów, niż samemu szukać dróg na bezdrożu. Moim zdaniem Wytwórnia skrzywiła swój kierunek i założenia, które towarzyszyły powstaniu tego zakładu. O ile pamiętam (a byłem przy narodzinach założeń), Wytwórnia miała postawiony cel: jak najszybciej podnieść jakość produkcji do takiego poziomu, aby najpierw ograniczyć do minimum, a potem zupełnie wyeliminować import, który miał być zastąpiony własną, krajową produkcją tej samej jakości co importowa. Pierwszą część zadania spełniono, druga — moim zdaniem — długo poczeka na realizację. Dlaczego? Dlatego, że w Wytwórni już obecnie daje się zauważyć leciutki zawrót głowy od sukcesów, co ma swoje źródło w dosyć dużym planie eksportowym Zakładu. „Jeżeli inni, mający możność kupowania gdzieś indziej, kupują u nas, to nie jest z nami tak źle" — takie zdanie zdarza się słyszeć w Wytwórni. Otóż ten eksport, to żaden dowód wysokiej jakości. Są dwa sposoby walki konkurencyjnej — walczyć o rynek jakością lub ceną. Wytwórnia wybrała ten drugi. Ale to żaden wynalazek ani — w naszych warunkach — handlowy interes. Najsprytniejszy naród handlowy świata — Japończycy — realizują to hasło na skalę masową od pół wieku. Ale tam ten system był i jest rzeczywiście dochodowy. Tania siła robocza (części produkowane chałupniczo przez tysiące rzemieślników) + własny, krajowy surowiec, pozwalały Japończykom zalać świat np. zegarkami niezłymi, a 10-krotnie tańszymi niż szwajcarskie. Tymczasem Wytwórnia nie dysponuje tanią siłą roboczą (w znaczeniu japońskim), a do każdej pary nart dodaje importowaną i kupowaną za dewizy hickorę wartości ca 4 dolarów. W „Köstlach" czy „Kneislach" hickory jest ta sama ilość, w tej samej cenie, z tym że cena sprzedaży „Kostli" lub „Kneisli" jest zagranicą 3-

1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA

krotnie wyższa niż naszych eksportowych (nie zawsze za dolary — Węgry, ZSRR) nart. W tej sytuacji jasne jest chyba, że japoński system konkurencji jest dla nas nie do przyjęcia.

Ostatnio zlikwidowano dzięki GKKF podobną bzdurę eksportu przez jedno z ministerstw nieszkolonych koni po ca 400 dolarów za sztukę do Holandii, które potem Holendrzy, po 2 latach szkolenia, sprzedawali Hiszpanom i innym reflektantom w cenie 2500—4000 dolarów jako konie wyścigowe. Obecnie GKKF stworzył własny ośrodek szkolenia koni i za 2—3 lata za tę samą cenę 3—4.000 dol. zamiast 10 nieszkolonych koni, będziemy sprzedawać jednego — szkolonego. Tu interes jest czysty, bo choć występują dodatkowe koszty szkolenia, to pokrywamy je w złotych. Czy nie zastosować tego samego do eksportu naszych nart? Czy nie lepiej na razie zmniejszyć eksport, przyłożyć się do prac badawczych i za 2—3 lata wyjść na rynek międzynarodowy z własną produkcją, bijąc konkurentów jakością i ceną, lecz stanowiącą nie 30, a co najmniej 90% ceny „Kostli"?

Jest jeszcze jeden nie mało ważny argument nakazujący zmniejszenie eksportu. Po prostu eksport opóźnia krajowe zaopatrzenie. Przykład — nowa produkcja nart na sezon 1958/59 zeszła z taśmy (pierwsze egzemplarze) w końcu listopada, zamiast choćby we wrześniu. Ukazanie się nart w grudniu, i to w niepełnym asortymencie długościowym, nie sprzyja spokojnemu zaopatrzeniu odbiorców, sprzyja natomiast zdenerwowaniu, niechęciom i prasowej „odgrywce" (a były objawy i tego). Do bardzo rzadkich wyjątków zaliczyć należy przypadki, aby klient znalazł w magazynie Wytwórni narty, które chce.

Droga do podniesienia jakości nart w Wytwórni nie jest taka miłowa. Narty obecnie mają dobrą refleksyjność i kształt, przeciętnie reprezentują średnią klasę europejską. Należy zwrócić uwagę na kilka mankamentów, do których przy nartach zjazdowych należy zaliczyć:

c.d. na str. 14

Podsumowanie niedostatków czyli czego nam brak aby być potęgą w skokach

IGIELIT

W prasie sportowej i dyskusjach często pada pytanie: „dlaczego skoczkowie NRD, którzy przyjeżdżali do nas po naukę, obecnie biją nas w skokach?" Dla wyjaśnienia tej sprawy przytaczam wypowiedź trenera związkowego sekcji narciarskiej NRD, Wilhelma Jahna, zamieszczoną w nr 7 „Wochenpost" z 15.II.58.

„W ostatnim czasie wyraża się zdziwienie z powodu sukcesów naszych skoczków. Coraz częściej stawia się pytanie, jak to jest możliwe, że w tej wyjątkowo trudnej dyscyplinie nasi zawodnicy w tak krótkim czasie doszli do czołówki światowej? Rzućmy okiem wstecz: w roku 1954 braliśmy pierwszy raz udział w mistrzostwach świata w Falun w konkurencjach klasycznych. Rezultat był dla nas opłakany — nasz najlepszy skoczek Franz Renner (nie mylić z Hansem Rennerem trenerem kadry), obecny trener SC Dynamo Brotterode, nie znalazł się nawet w 50-ce skoczków, a drugi skoczek, Harry Glass, upadł i był jeszcze gorszy. Te porażki miały jednak swoje dobre strony. Zaczęliśmy studiować skoki najlepszych skoczków, a mianowicie Finów, którzy w Falun odebrali Norwegom hegemonię w skokach. Od tego czasu zaczęto wiele mówić o „stylu fińskim". Określenie to było błędne. Finowie bowiem pierwsi oparli się w swej pracy ze skoczkami na wiadomościach z zakresu aerodynamiki. Zmienili odpowiednio profile skoczni i przez to poprawili je, studiowali krzywą lotu i wypróbowali najkorzystniejszy układ ciała w czasie lotu.

Nasi trenerzy przeprowadzili również w tym kierunku badania, wykorzystując zdjęcia i filmy najlepszych skoczków świata.

Kluczem do sukcesów jest możliwość całorocznego, systematycznego przygotowania się do zawodów. My jesteśmy jednak upośledzeni pod względem możliwości treningowych na śniegu, co szczególnie odczuliśmy w okresie słabych zim. Większość krajów europejskich, dzięki swojemu położeniu geograficznemu, jest w stosunku do nas uprzywilejowana i wyprzedza nas do 1½ miesiąca w swoich możliwościach treningowych na śniegu. Ten martwy dla nas okres przed opadem śnieżnym musiał być w jakiś sposób wykorzystany. W poszukiwaniu jak najbardziej zbliżonych do zimowych form treningu, nasi kierownicy wyszkolenia i trenerzy — na czele z Hansem Rennerem — wpadli na pomysł zastosowania na skoczni mat z masy plastycznej. Po przezwyciężeniu pewnych uprzedzeń, maty te pomogły naszym skoczkom ogromnie. Przygotowani przez i. a., gimnastykę ogólnorozwojową i przyrządową, oddają oni na matach do 20 skoków w czasie jednego dnia treningowego. Ten nowoczesny sposób treningu pozwala im pójść naprzód w okresie, kiedy skoczkowie innych państw mogą tylko marzyć o skoczni narciarskiej.

DO ROZPOCZĘCIA TRENINGU NA ŚNIEGU ODDAJĄ NASI SKOCZKOWIE PONAD 300 SKOKÓW NA MATACH IGIELITOWYCH I TO, ŻE OBOK ZNANYCH NA CAŁYM ŚWIECIE HARRY GLASSA, WERNERA LESSERA I HELMUTA RECKNAGLA, MAMY W TEJ CHWILI SZEROKIE ZAPLECZE MŁODYCH SKOCZKÓW — JEST WYNIKIEM TEJ PO RAZ PIERWSZY W NRD ZASTOSOWANEJ FORMY TRENINGU, KTÓRA DOSZŁA DO SKUT-

c. d. na str. 14.

*** 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA**

c.d. ze str. 13

- *zbyt szybkie mięknięcie nart*
- *żywot nart z Wytwórni jeden sezon (po nim może na nich jeździć już tylko zawodnik o 10 kg lżejszy), podczas gdy „Köstle“ służą 2—3 sezony,*
- *słaba jakość krawędzi i lakierów; należy zapewnić staranniejszą — bardziej handlową, kosmetykę (zmienić koniecznie ohydną i nie reklamową kalkomanię firmy — jakieś barwne paski itd.),*
- *zapewnić lepszą pracę na lodzie (trzymanie).*

A teraz drugi problem nart wyczynowych — monopol Wytwórni. Tak się niestety (dla naszego narciarstwa) ułożyły stosunki gospodarcze, że Wytwórnia coraz bardziej i to bez jakichś specjalnych zakusów monopolizuje produkcję nart. Nic bardziej szkodliwego, gdyż pozostanie na rynku jednego producenta pozbawi go bodźców zmuszających do lepszego wytwarzania, a odbiorcę zmusza do kupna każdej, najgorszej nawet produkcji, bo jest albo ta, albo żadna. Naturalnie zagadnienie to przedstawione zostało w ujęciu krańcowym, które u nas nie występuje, ale daje o sobie znać w formie złagodzonej zarówno w aktywach, jak i pasywach.

Najzdrowszym zjawiskiem produkcyjno-handlowym dla odbiorcy (a przecież po to się produkuje) byłoby, aby przy założonych 100% popytu było ok. 120% pokrycia towarowego, aby odbiorca mógł wyeliminować towar najgorszej jakości, a jego producent oduczył się puszczać go na rynek.

Argument, że jesteśmy na to za biedni, że wszystko co się wyprodukuje musi znaleźć odbiorców, to już podobno poprzedni etap. A jednak... W Polsce będzie on jeszcze długo aktualny gdyż nart jest ciągle niedostatek i każda ilość (byle tylko nie ordynarnej „chały“) znajdzie odbiorców.

Dlatego też, o ile 15 tysięczna produkcja Wytwórni (nawet biorąc pod uwagę tendencję rozwo-

c. d. na str. 15.

c. d. ze str. 13.

KU DZIĘKI PEŁNEMU POPARCIU RZĄDU. Manfred Brunner, Hugo Fuchs, Adolf Baldauf, Harald Pfeffer, Lothar Glass, Kurt Schramm, Karl Helmig i Günter Oettel, to tylko część naszej świetnej młodzieży, która podobnie jak Recknagel, może już wkrótce sięgnąć po najwyższe laury“.

W wypowiedziach tych ludzi, którzy doszukują się błędów w systemie i metodach szkolenia skoczków, sprawa treningu na matach igielitowych, którą Niemcy wysuwają jako zasadniczą — jest przeważnie pomijana lub traktowana tylko zdawkowo, dlatego pozwoliłem sobie przytoczyć artykuł trenera Jahna dla podkreślenia wagi tego zagadnienia.

SPRAWY SZKOLENIOWE

Na ten temat ukazywały się ostatnio wypowiedzi, które w sposób niewłaściwy i wręcz fałszywie informowały opinię publiczną. Nie wchodząc w intencje tego rodzaju wypowiedzi, pragnę ze swej strony dorzucić pewne wyjaśnienia w tej sprawie, jako że od lat leży mi na sercu prawidłowy rozwój narciarstwa i nie chciałbym, aby tego rodzaju wypowiedzi wypaczały istotę zagadnienia.

Nieprawdą jest, że w skokach nie było wytycznych szkolenia. Tak w poprzednich latach, jak i obecnie były wysyłane na piśmie wytyczne, opracowane przez Komisję Skoków RTN. Ponadto odbyły się 2 kursy trenerskie, 1 kurs centralny doszkoleniowy dla instruktorów i trenerów. Niezależnie od tego na naradach trenerów w okręgach, przy innych okazjach i w prasie, informowałem zawsze osobiście o nowościach, jakie w zakresie skoków zachodziły. Być może, że w okresie decentralizacji szkolenia sprawa ta nieco gorzej wyglądała. (po dwuletnim doświadczeniu zdajemy sobie dobrze sprawę z tego, że w naszych warunkach nie może być mowy o decentralizacji szkolenia i że decentralizacja — przeforsowana przed 2 laty przez część trenerów narciarskich — okazała się w skutkach zła i spowodowała obniżenie poziomu w narciarstwie).

Nieprawdą jest również, że nasza młodzież jest hamowana w rozwoju, prawdą jest, że nie puszcza się na duże skocznie młodzieży, która nie ma opanowanych podstawowych elementów techniki skoku, a przede wszystkim prawidłowego lądowania. Najboleśniejszą jednak prawdą jest to, że się jej w ogóle nie szkoli, albo tylko w znikomym procencie, a kiedy zajdzie konieczność obesłania zawodów, pcha się ją nawet na duże skocznie bez względu na to, czy jest przygotowana czy nie. Jaki efekt tego? Często dobrze zapowiadający się skoczkowie znikają z horyzontu, bo — jak wiemy — w skokach istnieje zagadnienie urazu psychicznego, który często przekreśla cały wynik szkolenia, a niestety u nas zagadnienie jest zupełnie pomijane lub bardzo płytko traktowane. Popatrzmy jednak jak ta sprawa wygląda w Finlandii?

Będąc na mistrzostwach świata w Lahti, rozmawiałem na temat szkolenia z trenerem kadry fińskiej Lassie Johansonem i starszym panem Paavo Nuotio, który w 1929 r. był reprezentantem Finlandii w skokach na mistrzostwach świata w Zakopanem. Od nich dowiedziałem się, że szkoleniem młodzieży w Lahti na skoczni małej i średniej kieruje ten starszy, sympatyczny pan Paavo Nuotio i on kwalifikuje który z młodych skoczków może pójść na dużą skocznię. Nie ma mowy o puszczeniu na dużą skocznię skoczków

1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA

nie przygotowanych i dlatego w czasie treningów w Lahti i podczas wieczornych pokazów na dużej skoczni można było się zachwycać wspaniałymi skokami młodych skoczków fińskich, a natomiast nie można było zobaczyć młodych skoczków skaczących bez odbicia lub nie umiejących lądować, co u nas jest na porządku dziennym. Ci młodzi wirtuozi fińscy opanowali trudną technikę skakania przede wszystkim na małych i średnich skoczniach, zanim poszli na duże, na których już ją cyzelowali. A więc, nie wypaczajmy sensu „hamowania" rozwoju młodzieży, natomiast zwróćmy większą uwagę na jej szkolenie.

Jeśli chodzi o metody szkolenia, to trzeba sobie również zdawać sprawę z tego, że przodujące państwa w skokach nie okrywają ich tajemnicą. Nie jest przecież tajemnicą, jak trenują Niemcy, Finowie, Rosjanie czy Austriacy, nie są również okryte tajemnicą badania naukowe w zakresie skoków. Zasadniczym problemem, jaki do tej pory u nas istniał, to stworzenie możliwości realizacji planów szkoleniowych ,opartych na metodach szkoleniowych tych przodujących państw, a dostosowanych do naszych warunków.

Przykład — Niemcy od 4 lat skaczą na igielicie, my od 4 lat stwierdzamy konieczność igielitu, ale jego realizację odkładamy z roku na rok i ograniczamy się do kilku czy kilkunastudniowych wyjazdów na igielit, które nigdy nie zastąpią systematycznego treningu w okresie przygotowawczym. W tej sprawie wyprzedzili nas już nawet Włosi, Węgrzy i „konserwatywni" (a mający zimę o 2 miesiące dłużej niż my) Norwegowie.

Były również wypowiedzi, że Finowie i Rosjanie nie mają igielitu, a nie ustępują Niemcom. I znowu trzeba wiedzieć, że położenie geograficzne stwarza im znacznie większe i korzystniejsze możliwości treningu na śniegu — o czym wspomina trener Jahn w swoim artykule, a ponadto realizacja planów szkoleniowych u nich w zasadzie nie napotyka na żadne trudności. Jeśli nie ma śniegu w jednych rejonach kraju, to jest w innych, a kwestia wydatków z tym związanych nie gra żadnej roli.

Od lat mówi się u nas o konieczności stworzenia możliwości treningowych w godzinach wieczornych, zwłaszcza dla młodzieży uczącej się i pracującej. Tymczasem w naszych zasadniczych ośrodkach skokowych, w Zakopanem, Szczyrku i Wiśle, sprawa oświetlenia skoczni pozostaje nadal w sferze projektów, podczas gdy zagranicą jest sprawą powszechną.

SKOCZNIE

Pod tym względem biją nas zdecydowanie wszystkie państwa, mające coś do powiedzenia w skokach. Mamy za mało skoczni małych, średnich i dużych w stosunku do możliwości terenowych. Typowym przykładem tego może być Bielsko, liczące 75 tysięcy mieszkańców, dysponujące świetnymi warunkami terenowymi, a mające tylko jedną małą skocznię o przestarzałym profilu, zresztą przez kilka lat zupełnie zaniedbaną — zamiast całego zespołu skoczni z dużą konkursową na czele, na której mogłyby się odbywać piękne imprezy międzynarodowe, do których Bielsko jest pod każdym względem przygotowane. Dla przykładu podam, że w roku 1954 mistrzostwa świata w konkurencjach klasycznych odbyły się w Szwecji w małej miejscowości Falun, liczącej zaledwie 15 tysięcy mieszkańców i mającej znacznie gorsze możliwości terenowe, aniżeli Bielsko. Pro-

dokończenie na str. 16.

c. d. ze str. 14.

jową) na długie lata ma jeszcze zbyt zapewniony, dziwne są objawy utrudniania produkcji pseudokonkurentów, którzy konkurentami nie są.

A że tendencje utrudniania są, to fakt. Przykład — najlepszym polskim znawcą produkcji nart jest bezsprzecznie Stanisław Zubek. Jest to zdanie nie tylko moje, lecz nawet zasłyszane w Dyrekcji Wytwórni (bardzo to kurtuazyjnie z jej strony). Tymczasem ten zasłużony producent nart z roku na rok ogranicza swą produkcję, a już obecnie zapowiada, że za 2 lata będzie musiał zawiesić wyrób nart wyczynowych. Powód? Brak materiału — hickory itd. Jaki będzie zysk? Zwycięży slogan: „sektor państwowy zwyciężył prywatnego producenta". A strata? Duża! Czołówka polska (poza nielicznymi, dla których znajdą się „Köstle") będzie pozbawiona nart Zubka, które w tej chwili z krajowych są najlepsze. To jest nie tylko moje zdanie, — wystarczy przyjść na każde zawody zjazdowe i zobaczyć, ilu zawodników startuje na deskach Zubkowych, a ilu na innych krajowych (mówię o zawodnikach czołówki, którzy nie mając bezprzecznie najlepszych „Köstli", mogą wybierać między Zubkami i innymi nartami krajowymi).

Nie postuluję tu podziału importu hickory na części — dla Zubka i dla Wytwórni, choć nie jest to przy dobrej woli niemożliwe. Ale obecnie, przy istniejącej sztucznej rywalizacji, jest to chyba niewykonalne. Chcę tu podnieść inną sprawę. Są łaty hickory, które w produkcji taśmowej Wytwórni nie nadają się do użytkowania, a za to mogą być wykorzystane przy rzemieślniczej — ręcznej produkcji Zubka. Odmówiono mu tego, a łaty te niszczy się. Gdy zapytałem, dlaczego powzięto taką decyzję, usłyszałem odpowiedź, iż każda partia hickory wypuszczona poza Wytwórnię może zalegalizować przenikanie jej na zewnątrz innymi drogami i utrudnić poszukiwanie. Argument mało poważny, przypominający receptę „zapobiegniemy

dokończenie na str. 16

*** 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA**

wypadkom samochodowym, likwidując automobilizm". Moim (i nie tylko moim) zdaniem Zubek, którego wyroby nie są żadną konkurencją dla produkcji Wytwórni, a poważnie łagodzą trudności importowe sprzętu wysokiej jakości, powinien w imię interesu polskiego narciarstwa otrzymać odpady hickorowe nieprzydatne dla Wytwórni. Jest wtedy okazja do zmniejszenia ceny produkcji Zubkowej, bo o ile Zubek będzie dostawał tu surowiec w cenie a 24 zł. za 1 dolar, a nie tak jak obecnie musi płacić za dolar PKO-wską cenę 100 zł., to jasne jest, że obniży to cenę jego nart. Naturalnie z nart tych mogłyby korzystać tylko kluby.

Osobnym rozdziałem (mam nadzieję — przyszłości) w sprawach produkcji sprzętu narciarskiego jest inicjatywa Babiogórskiej Spółdzielni Drzewnej, zwanej dalej BSD. W sprawie tej Spółdzielni mamy do zaobserwowania tak charakterystyczny dla Polaków przypadek przegięcia zagadnienia i to obustronnego. BSD wykonała po 2 pary nart o charakterze eksponatowym na Targi Poznańskie. Mając w zanadrzu te dwa prototypy, przypuściła od razu szturm o przydział hickory, o poparcie w ministerstwach itd. tak jakby co najmniej chodziło o wypróbowanego producenta rozpoczynającego produkcję na skalę ogólnopaństwową. Wieczną tajemnicą pozostanie, skąd na podstawie tych dwóch prototypowych par, których pracy nikt na śniegu nie widział, uzyskano b. pochlebne opinie czołowych, fachowych, osobistości narciarskich w Polsce (w tym trenerów), opublikowano szereg pochlebnych artykułów w prasie, i to chwalących produkcje (???) BSD.

Na pewno ta cała akcja była niepotrzebnie rozdęta, ale poza PZN nikt nie okazał BSD żadnej pomocy i zrozumienia dla niewątpliwie słusznej inicjatywy (mniej — realizacji). Jedni, wysoko postawieni, powiedzieli delegatom BSD, że w Polsce jest nadprodukcja nart (???) i w związku z tym nie należy tego stanu pogłębiać, inni przekreślili szanse otrzymania hickory obecnie i w przyszłości itd.

Zdaje się, że najbardziej rozsądne stanowisko zajął PZN, stwierdzając, że wśród producentów nart w Polsce jest miejsce dla BSD, a jego wyroby, o ile będą dobre, na pewno znajdą odbiorców. Na początek niekoniecznie trzeba się rzucać na produkcję hickorowo-plastikową wysokiej jakości. Można wykazać swe umiejętności na jesionie i brzozie, a zdobywszy uznanie i zaufanie dla produktów z tego surowca, walczyć o prawo do wytwórczości wyższej klasy.

Te wynurzenia na temat sprzętu wyczynowego należy chyba zamknąć zdaniem, że w Polsce istnieje ciągle zapotrzebowanie na narty klasy najwyższej dotąd niezaspokojone przez produkcję krajową; mamy duże potrzeby w sprzęcie wyczynowym wysokiej jakości, częściowo tylko zaspakajane przez Wytwórnię i Zubka, oraz tak samo tylko częściowo zaspakajane zapotrzebowanie w klasach niższych sprzętu. Tłoku wśród producentów nie ma i jeżeli ich ilość się potroi, to tylko narciarstwo na tym zyska.

A teraz sprzęt turystyczno-masowy. Obok Wytwórni produkują go jeszcze Zakłady Łódzkie. Ten sprzęt nie wymaga tak wysokiej jakości jak narty wyczynowe, ale produkty Zakładów Łódzkich nie zaspokajają nawet tego minimalnego poziomu wymagań. „Wierchy", „Turystyczne" i młodzieżowe „Juhasy" z Wytwórni lepiej spełniają swe zadania nart masowo-popularnych. Szkoda tylko, że jest ich tak mało na rynku, z tak małą gradacją wielkości. Szkoda, że Wytwórnia kieruje się bardzo sztywno ilością zapotrzebowań, a nie idzie trochę naprzeciwko odbiorcy, szczególnie temu niezorganizowanemu, tj. klientowi w sklepie. Niestety, nasz handel jest chyba najbardziej nieruchliwą machiną świata. Ale jeśli on nie

c. d. na str. 19.

dokończenie ze str. 15

blem ten, to nie tylko sprawa klubów bielskich, ale również włodarzy tego terenu i można by się nad nim dłużej zatrzymać, ale nie o to w tej chwili chodzi. Dalszym typowym przykładem to Krynica, wreszcie samo Zakopane, a ściślej biorąc najbliższa okolica Zakopanego.

Większość istniejących skoczni posiada już przestarzałe profile a chcąc iść z postępem w skokach, trzeba je zmieniać, o czym pisałem już w 1954 r. po mistrzostwach świata w Falun. Mamy do tego bardzo zdolnych fachowców, tylko sprawa natrafia na przeszkody natury finansowej, a jeśli i te zostaną pokonane, to przydział funduszów najczęściej następuje w ostatniej chwili i często, zamiast skakać, remontuje się w tym czasie skocznie, przy znacznie większym nakładzie pracy. Taka sytuacja np. zaistniała na skoczniach w Wiśle Malince, w Głębcach, w Szczyrku i Istebnej w obecnym sezonie.

TRENER ZAGRANICZNY

Od kilku lat mówi się o celowości sprowadzenia do Polski trenera zagranicznego, dobrego demonstratora, jednak sprawa ta znowu rozbija się o brak dewiz. Chciałbym zwrócić uwagę, że przeciętny trener zagraniczny, jakich w latach przedwojennych często do nas przysyłano — nie zadowolili pod tym względem naszych wymagań. A jeśli nawet uda nam się pozyskać trenera wysokiej klasy, to i on nie wiele zdziała, jeśli takie zasadnicze problemy, jak: igielit w zasadniczych ośrodkach skokowych, budowa nowych i zmiana starych profilów skoczni, masowe szkolenie młodzieży i z tym związane oświetlenie skoczni, organizowanie licznych imprez dla młodzieży i rozszerzenie kadry szkoleniowej w skokach — nie zostaną jak najprędzej rozwiązane.

mgr Mieczysław Kozdruń

1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA * 1 LUTY — DZIEŃ NARCIARZA

Wydawnictwo „Sport i Turystyka"
entuzjastom „Białego Szaleństwa" poleca

PRZEWODNIKI NARCIARSKIE:

Czartoryski P. — **Na Nartach przez Bieszczady**	zł	6.80
Bielecki M. T. — **Beskid Śląski i Mały**	zł	4.—
Czarnecki S., Rusiecki J. — **Beskid Sądecki i Pieniny**	zł	3,40
Krygowski W. — **Beskid Wysoki**	zł	2,50
Kukla W. — **Pojezierze Kaszubskie**	zł	2.—
Pagaczewski S. — **Gorce i Beskid Wyspowy**	zł	2,50
Walczak W. — **Sudety**	zł	2,50

PODRĘCZNIKI NARCIARSKIE:

Ustupski J. — **Poradnik turysty narciarza**	zł	4,50
Kozdruń M. — **Skoki narciarskie**	zł	8,10
Kaczmarczyk T., Mróz E. — **Biegi Narciarskie**	zł	18,75
Zesp. Aut. — **Narciarstwo — zarys encyklopedyczny**	zł	120.—

Żądajcie w księgarniach Domu Książki lub zamawiajcie
w Księgarni Wysyłkowej „Oświata", W-wa Kredytowa 9.

KALENDARZ MIĘDZYNARODOWY NARCIARZY
(styczeń luty)

AUSTRIA

*** 17—18.I.	—	Kitzbühel — Hahnenkammrennen komb. alp. m. i k.
*** 6—8.II.	—	Ramsau — Puchar Kurikala biegi m. i k.
22.II.	—	Zell am See- — Skoki

NRD

*** 31.I—1.II.	—	Klingental — Konk. klas.

NRF

6—8.II.	—	Garmisch-Partenkirchen = Arlberg-Kandahar kom. alp.
21—22.II.	—	Altenau — Konk. klas. m.

FRANCJA

17—18.I.	—	Morez-les-Rousses — Biegi m.
23—25.I.	—	St. Gervais — Megeve — Komb. al. k. i m.
21—22.II.	—	Chamonix — Komb. alp. skoki, bieg m.

SZWAJCARIA

16—18.I.	—	Villars — Komb. alp.
24—26.I.	—	Davos — Konk. alp.
24—25.I.	—	Crans/Montana — Komb. alp.
24—25.I.	—	St. Moritz — Komb. alp.
*** 25.I.—1.II.	—	Unterwasser, St. Moritz, Arosa, Le Locle — V Międzynarodowy Tydzień Skoków
8.II.	—	Gstaad — Puchar Kongsbergu skoki sen. i jun.
12.II.	—	Davos — Skoki
14—15.II.	—	Langenbruck — Skoki
15.II.	—	Grabs — Zjazd

WŁOCHY

25.I.	—	Valle d'Aosta — Bieg 15 km m.
1.II.	—	Schilpario — Bieg 15 km m.
7—8.II.	—	Ortisei — Zjazd slalom m.
13—15.II.	—	Madonna di Campiglio — Tre-Tre zjazd, sl. i sl. gig. m.
14—15.II.	—	Cortina d'Ampezzo — Zjazd, slalom k.
14—15.II.	—	Limone Piemonte — 10 km k. i 15 km m.
15.II.	—	Pontedilegno — Skoki

FINLANDIA

24—25.I.	—	Kuovola — Konk. klas.
14—15.II.	—	Helsinki — konk. klas.
28.II.—1.III.	—	Lahti — Konk. klas.

NORWEGIA

18.I.	—	Trondheim — Bieg 15 km m.

SZWECJA

1—8.II.	—	Sztokholm, Sundsvall, Oernkoldsvik, Falun — Skoki
*** 6—8.II.	—	Falun — Konk. klas.

RUMUNIA

*** 6—8.II.	—	Poiana — Zawody juniorów konk. alp.

WĘGRY

23—25.I.	—	Budapeszt-Matra — Skoki
20—23.II.	—	Matra — Konk. klas.

ZSRR

18—25.I.	—	Leningrad, Moskwa, Gorki — Skoki

JUGOSŁAWIA

24—25.I.	—	Maribor — Slalom i slal. gig.
17.II.	—	Maribor — Skoki

POLSKA

17—18.I.	—	Szczyrk, Wisła — Skoki
30.I.—1.II.	—	Krynica — Zawody kobiece

USA

21—23.II.	—	Squaw Valley — Konk. alp.
25.II.—1.III.	—	Squaw Valley — Konk. klas.

KANADA

28.II.	—	Sault Ste. Marie — Konk. klas.
	—	Mont Tremblant — Konk. alp.

*** = start Polaków.

c. d. ze str. 16.

sygnalizuje potrzeb klienta producentowi (bo ich nie śledzi i nie zna), to musi je znać i wychodzić im naprzeciw producent, w tym wypadku Wytwórnia, tym bardziej że stworzono ją w celu współdziałania w rozwoju narciarstwa, czyli zobowiązano do działań o charakterze społecznym. A zresztą to tylko jakieś polskie prawo handlowe, nieznane gdzieś indziej, że podaż musi być poprzedzana popytem. Szkoda, że np. produkcję „Juhasów" zaczęto w ub. roku od 160 cm długości, a nie np. o 130 cm, i że dzieci małe albo nart nie miały, albo też musiały zaopatrzyć się w sprzęt gorszy z innych zakładów.

Uruchomiona ostatnio seria nart turystycznych zarówno ceną (431 zł.), jak i nienajgorszą jakością trochę polepszy stan sprzętowy na tym odcinku.

Pozostaje jeszcze sprawa „nart przyszłości" w Polsce, bo taka jest chyba najwłaściwsza nazwa dla śladówek czyli nart typu „Leupen". Ta narta — coś pośredniego pomiędzy nartą zjazdową a biegówką, wąska, lekka, nieokantowana, o wiązaniu biegowym lub paskowym, zapinanym do każdych butów, jest najlepszym sprzętem na tereny nizinne i podgórskie stanowiące w Polsce 90% powierzchni kraju. Niestety, ta narta w Polsce stanowi nadal, chyba od lat 10 — sferę niezrealizowanych projektów.

Dotąd koło było zamknięte — producent nie miał zapotrzebowania z handlu, a w handlu nikt o te narty nie pytał; odbiorca detalista nie pytał, bo wiedział, że się nie produkuje. I był spokój. Ale ludzie, to takie jakieś dziwne stworzenia, że chcą sobie życie ułatwić nawet kosztem zakłócenia spokoju. Grupa zwolenników śladówek zawzięcie atakuje kogo może, aby narta ta stała się masowym sprzętem w Polsce.

Dziwną obojętność w tej sprawie zachowuje zarówno Komitet d/s Turystyki (przecież to narta przede wszystkim turystyczna) oraz Komisja Turystyki Narciarskiej PTTK.

c. d. na str. 20.

dokończenie ze str. 19.

Proponuję akcję uderzeniową wg planów następujących:

a) Wytwórnia wbrew ustalonemu zwyczajowi (tj. bez zapotrzebowania handlu) wyprodukuje 1000 par lekkich śladówek, a zakłady we Wrocławiu wykonają odpowiednią ilość wiązań — całość pod nadzorem Zarządu Sprzętu Sportowego GKKF (ważne — tanio!!!)

b) Dyrekcje FWP Orbis i PTTK zaopatrywać będą swe ośrodki zimowe, domy, schroniska, wypoczynkowe obozy, wypożyczalnie (o ile nie są położone na terenach wybitnie górskich) wyłącznie w narty typu śladowego.

c) Komisja Wyszkolenia PZN, jak i odpowiednie Komisje KTN PTTK winny wprowadzić do swych programów kursów unifikacyjnych i weryfikacyjnych, także szkoleniowych dla instruktorów narciarskich, prowadzenie zajęć na nartach typu śladowego.

Akcja chyba słuszna, ale jej realizacja uzależniona jest jak zwykle od a).

Reasumując te świąteczne refleksje sprzętowe, należy chyba zanotować:

1) *Jest lepiej niż było.*
2) *Jest gorzej niż mogłoby być.*
3) *Trzeba podnieść poziom najwyższej klasy nart zjazdowych i biegowych do klasy „Köstli" i Jervinenów (jest to już zagadnienie dla fachowców);*
4) *Zgoda na eksport, ale nie „japoński" i nie kosztem zaopatrzenia krajowego.*
5) *Jest miejsce dla produkcji fachowców tej klasy co Zubek, którym trzeba pomóc w interesie społecznym.*
6) *Babiogórskiej Spółdzielni trzeba pomóc przez wskazanie jej miejsca w produkcji i odpowiedniej proporcji.*
7) *Narty turystyczne wymagają przeciętnie podniesienia jakości (szczególnie produkcja niezakopiańska).*
8) *Frontem od śladówek.*

A gdy choć część z tych wniosków zostanie spełniona, będzie się bardzo cieszył między innymi

C. Chlebowski

W dniu 9.XII.1958 r. zmarł zasłużony działacz narciarski Okręgu Krakowskiego, sędzia klasy związkowej Władysław Cyszczoń. Znany szerokiemu gronu narciarzy, zaskrobił sobie ich sympatię i szacunek wieloletnią pełną poświęcenia pracą dla narciarstwa. Na grobie Zmarłego delegacja PZN złożyła wieniec w imieniu wszystkich tych, którzy przez wiele lat będą wspominać Władysława Czyszczonia.

*
* *

W dn. 30.11. odbyła się w Tarnowie ekshumacja rozstrzelanych tam przez gestapo bojowniczek Polskiego Ruchu Oporu, wśród nich czołowej narciarki polskiej z okresu przedwojennego — Heleny Marusarzówny. Zwłoki Narciarki-Bohaterki zostały przewiezione do Zakopanego, gdzie spoczęły na cmentarzu w skalistej tatrzańskiej ziemi. Pogrzeb Marusarzównej zgromadził całą narciarską młodzież podhalańską.